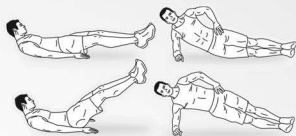


НЕВЕРОЯТНЫЙ ПРЕСС



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 8 подъемов ног 8 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	2 20 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	3 8 подъемов ног 8 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	4 20 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	5 10 подъемов ног 10 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых
6 25 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	7 10 подъемов ног 10 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	8 25 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	9 12 подъемов ног 12 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	10 30 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых
11 12 подъемов ног 12 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	12 30 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	13 14 подъемов ног 14 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	14 35 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	15 14 подъемов ног 14 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых
16 35 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	17 16 подъемов ног 16 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	18 40 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	19 16 подъемов ног 16 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	20 40 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых
21 18 подъемов ног 18 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	22 45 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	23 18 подъемов ног 18 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	24 45 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	25 20 подъемов ног 20 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых
26 50 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	27 20 подъемов ног 20 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	28 50 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых	29 22 подъемов ног 22 боковых мостиков 3 подхода 30сек отдых	30 60 секунд планка на локтях 3 подхода 30сек отдых